

令和 4 年度 扶川郁美 の「健康 講座」 コミスタこうべ

木曜日 13:30~15:00 参加費 一回 300円 入会費 なし

月/日	部屋番号	テーマ	備考
4月28日	203	認知症にならないための予防	
5月26日	203	家庭における救急対処法	
6月16日	402	みんなで楽しく歌おう フォークソング	
7月28日	203	生活習慣 と 糖尿病	
8月		休み	
9月22日	402	みんなで楽しく歌おう テーマ 名前 編	
10月27日	301	肩・膝・腰痛改善 ストレッチ体操	動きやすい服装 水・タオル
11月24日	402	みんなで楽しく歌おう テーマ 「 酒 」	
12月22日	203	免疫力をつけるには	
1月26日	301	老後を楽しく生きるには	
2月23日	402	みんなで楽しく歌おう テーマ 「 北国 」	
3月23日	203	扶川家の健康料理法	

※ 日時が変更することもあります！ その時はメールでお知らせします！

自宅 電話 FAX 078-974-1840 携帯 090-9993-5281

参加者は各講座の2日前迄には、電話又はメール ikumi1030@ymobile.ne.jp して下さい

----- キリトリ線 -----

コミスタこうべ自主学習グループ 扶川郁美 の「健康講座」 申込書

年 月 日

名 前	フリガナ 氏 名
住 所	〒 —
電話番号	携帯電話 ----- 自 宅
メールアドレス	